

SKRIPSI
HUBUNGAN ASUPAN LEMAK TOTAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA KUWIRAN
KECAMATAN BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

WINA IRIANI

J 310 100 082

PROGAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK TOTAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA KUWIRAN
KECAMATAN BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI**



Diajukan sebagai pedoman pelaksanaan penelitian studi akhir pada Program
Studi Gizi FIK UMS

Disusun Oleh:

WINA IRIANI

J 310 100 082

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

ABSTRAK

WINA IRIANI. J 310 100 082

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK TOTAL DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA
KUWIRAN KECAMATAN BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI

Pendahuluan: Faktor risiko yang meningkatkan tekanan darah pada wanita menopause adalah penurunan hormon estrogen, tingginya asupan lemak total dan kurangnya aktivitas fisik. Berdasarkan data profil kesehatan puskesmas Banyudono II prevalensi tekanan darah tinggi di Desa Kuwiran sebesar 35,6%.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan asupan lemak total dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita menopause di Desa Kuwiran.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah *wanita menopause* usia 50-65 tahun sebanyak 73. Pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Asupan lemak total diperoleh dengan *food recall konsumsi makanan 24 jam* dan aktivitas fisik diperoleh dengan wawancara dan pencatatan aktivitas fisik 1x24 jam selama 7 hari. Tekanan darah diperoleh dengan menggunakan alat *tensi meter*. Analisis data dengan menggunakan *korelasi Pearson Product Moment*.

Hasil: Sebagian besar sampel memiliki asupan lemak total tinggi sebesar 61,6%. Sebagian besar sampel memiliki aktivitas fisik ringan sebesar 94,5%. Sebagian besar sampel memiliki tekanan darah sistolik tinggi sebesar 72,6% dan tekanan darah diastolik normal sebesar 65,8%. Hasil uji korelasi antara asupan lemak total dengan tekanan darah sistolik nilai $p=0,019$ dan hasil uji asupan lemak total dengan tekanan darah diastolik nilai $p=0,194$. Aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik nilai $p=0,304$ dan aktivitas fisik dengan tekanan darah diastolik nilai $p=0,693$.

Kesimpulan: Ada hubungan antara asupan lemak total dengan tekanan darah sistolik pada wanita menopause. Tidak ada hubungan antara asupan lemak total dengan tekanan darah diastolik pada wanita menopause. Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik pada wanita menopause. Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah diastolik pada wanita menopause.

Kata Kunci : Menopause, Asupan Lemak Total, Aktivitas Fisik, Tekanan Darah

Kepustakaan : 67 : 1999-2014

**NUTRITION STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

WINA IRIANI. J 310 100 082

THE RELATIONSHIP BETWEEN TOTAL FAT INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE OF MENOPAUSE WOMAN AT KUWIRAN, BANYUDONO, BOYOLALI

Introduction: The risk of factors can increase the blood pressure of menopause woman is decrease of estrogen hormone, high total fat intake and less of physic activities. Based on the data of health centers health profile of Banyudono II prevalence of the high blood pressure in Kuwiran is 35.6%.

Objective: to know the relation between total fat intake and physical activity with blood pressure in menopause woman at Kuwiran.

Research Method: This type of research is observational with *cross sectional design*. The research sample are 73 menopause woman at the age of 50 – 65 year. *Simple random sampling* was used take the sample. The total fat intake got from *food recall of 24 hours food consuming* and physical activity got from interview and 1x24 hours physical activity in 7 days. The blood pressure got by using tension meter tool. *Pearson Product Moment* was used to analyze the data.

Research Result: almost two-third (61,6%) samples consumed high fat intake. 94,5% have low physical activity and 72,0% have high systolic blood pressure while 65,8% have normal diastolic blood pressure. The correlation test result between total fat intake with systolic blood pressure is $p = 0,019$ and the correlation test result between total fat intake with diastolic is $p = 0,194$. The correlation between physical activity and systolic blood pressure is $p = 0,304$ and the correlation between physical activity and diastolic blood pressure is $p = 0,693$.

Conclusion: There is significant relationship between total fat intakes and systolic blood pressure in menopause woman. There is not relationship between total fat intakes and diastolic blood pressure in menopause woman. There is not relationship between physical activity and systolic blood pressure in menopause woman. There is not relationship between physical activity and diastolic blood pressure in menopause woman.

Keywords: Menopause, Total Fat Intake, Physical Activity, Blood Pressure.

Bibliography: 67: 1999-2014

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK TOTAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA KUWIRAN
KECAMATAN BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI**

Diajukan sebagai pedoman pelaksanaan penelitian studi akhir pada Program
Studi Gizi FIK UMS

Disusun Oleh:

WINA IRIANI

J 310 100 082

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Lemak Total dan Aktivitas Fisik
dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause
di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono
Kabupaten Boyolali

Nama Mahasiswa : Wina Iriani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 100 082

Telah Diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal
11 November 2014 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, Desember 2014
Menyetujui

Pembimbing I

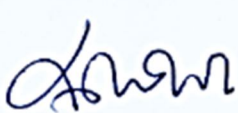
Pembimbing II


Siti Zulaekah, A., M.Si
NIK. 751
NIDN. 06-0612-7501


Rusjiyanto, SKM., M.Si
NIP.196702171989021002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, PhD
NIK. 744
NIDN. 06-2312-7301

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Lemak Total dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali

Nama Mahasiswa : Wina Iriani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 100 082

Telah Diuji di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 11 November 2014

Surakarta, Desember 2014

Penguji I	: Siti Zulaekah, A., M.Si	(.....)
Penguji II	: Wahyuni, SKM., M.Kes	(.....)
Penguji III	: Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi	(.....)

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan

(Dr. Suwadi, M.Kes)

NIP. 195311231983031002

NIDN. 0023115301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Desember 2014

Peneliti

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wina Iriani'.

Wina Iriani

MOTTO

“Barang siapa yang menginginkan kebahagiaan maka haruslah dengan ilmu, Barang siapa yang menginginkan kebahagiaan di akhirat haruslah dengan ilmu dan barang siapa yang menginginkan kebahagiaan keduanya maka haruslah dengan ilmu”

(HR. ibn Asakir)

“Sesungguhnya akal yg tinggi tidak bisa lepas dari wahyu, sebagaimana kecerdasan tidak bisa melepaskan diri dari teori dan kaidah ilmu pengetahuan “

(muhammad al-ghazali)

“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”

(QS : Al-Mujadillah:11)

“Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri.”

(QS : Al-Ankabut [29]: 6)

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis persembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Bapak dan Ibuku tercinta, yang telah mengukir jiwa dan raga dengan penuh kasih sayang serta do'a yang senantiasa mengiringi langkahku, dan semua yang telah dikorbankan untukku
2. Saudara Kandungku mas Ferry dan adikku Tika yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Simbah putri, pakdhe, budhe dan Kakak sepupu yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabatku yang tercinta Deni, Novia (Nophe), Widia (Jenong), Reni, Galih, Galuh (Aluh), zul (mbokdhe), Devi (Dhek Pipik), Ifa, Anisa dan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, semoga kita tetap menjadi sahabat sampai akhir hayat.
5. Teman-teman SI Gizi angkatan 2010, terima kasih untuk do'a, motivasi, dan kebersamaannya.
6. Semua yang telah memberi banyak bantuan, do'a dan motivasi sampai terselesaikannya skripsi ini
7. Almamaterku Universitas Muhammadiyah Surakarta

RIWAYAT HIDUP

Nama : Wina Iriani

Tempat/Tanggal Lahir : Boyolali, 22 Juni 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Pengging Rt 08/Rw 02, Kelurahan Jembungan,
Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Pertiwi Kecamatan Klego tahun 1998
2. Lulus SD N Jembungan 3 tahun 2004
3. Lulus SMP N 3 Sawit tahun 2007
4. Lulus SMA N 1 Banyudono tahun 2010

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala rahmat dan karunia – Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “Hubungan antara Asupan Lemak Total dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali”, sebagai pedoman pelaksanaan penelitian studi akhir pada Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya penulisan skripsi ini, tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak DR.Suwadji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, PhD, selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Siti Zulaekah, A., M.Si, selaku pembimbing I yang telah membantu memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Rusjiyanto, SKM., M.Si, selaku pembimbing II yang telah membantu memberikan bimbingan dan masukan dalam skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen serta asisten dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu pengetahuan yang diberikan selama ini.
6. Ibu Kepala dan Staf Puskesmas Banyudono II yang telah memberikan ijin kepada penulis dalam melaksanakan survey pendahuluan dan penelitian.
7. Ibu Wiwik selaku bidan Desa Kuwiran, terima kasih atas bantuanya dalam memperlancar survey pendahuluan dan pengambilan data penelitian.
8. Keluarga besarku atas dukungan moral, spiritual maupun material.
9. Teman-teman seperjuanganku S1 Gizi angkatan 2010, terima kasih untuk dukungan dan semangat yang telah diberikan.

10. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang gizi dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Desember 2014



Wina Iriani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
PERNYATAAN KEASLIAN	viii
MOTTO.....	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Bagi Masyarakat	7
2. Bagi Institusi Pendidikan	7
3. Bagi Peneliti	7
4. Bagi Peneliti Lain	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis	8
1. Lansia	8
a. Pengertian Lansia	8
b. Perubahan Fisiologis Pada Lansia	9
c. Penyakit Infeksi dan Degeratif Pada Lansia	14
2. Menopause	19
a. Pengertian Menopause	19
b. Klasifikasi Menopause	20
c. Patofisiologi Menopause	21
d. Perubahan yang Terjadi Pada Masa Menopause	22
3. Tekanan Darah Pada Lansia	26
a. Definisi Tekanan Darah	26
b. Klasifikasi Tekanan Darah	28
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	29
d. Pengelolaan Tekanan Darah	36
4. Asupan Lemak dan Tekanan Darah	38
5. Aktivitas Fisik dan Tekanan Darah	40
6. Internalisasi Nilai-nilai Islam tentang Makanan	44
B. Kerangka Teori	48
C. Kerangka Konsep	49
D. Hipotesis Penelitian	49

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	47
B. Rancangan Penelitian	47
1. Lokasi Penelitian	47
2. Waktu Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	47
2. Sampel	48
3. Cara Pengambilan Sampel	49
D. Variabel Penelitian	50
E. Definisi Operasional	50
F. Instrumen dan Alat Penelitian	51
G. Jenis Data	52
H. Cara Pengambilan Data	52
I. Langkah Penelitian	54
J. Pengolahan dan Analisis Data	55

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Desa Kuwiran	64
B. Karakteristik Subjek Penelitian	65
1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia	65
2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan	67
3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan	67
4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Status Gizi	68

C. Distribusi Asupan Lemak Total Subjek	69
D. Distribusi Aktivitas Fisik Subjek	71
E. Distribusi Tekanan Darah Subjek	73
F. Hubungan Asupan Lemak Total dengan Tekanan Darah	75
G. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	81
H. Keterbatasan Penelitian	84

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	85
B. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VII	20
Tabel 2	Definisi Operasional	50
Tabel 3	Coding Tekanan Darah Sistolik.....	56
Tabel 4	Coding Tekanan Darah Diastolik.....	56
Tabel 5	Coding Asupan Lemak Total	56
Tabel 6	Coding Aktivitas Fisik	57
Tabel 7	Distribusi Karakteristik Subjek menurut Usia	65
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Subjek menurut Tingkat Pendidikan...	65
Tabel 9	Distribusi Karakteristik Subjek menurut Jenis Pekerjaan	67
Tabel 10	Distribusi Karakteristik Subjek berdasarkan status gizi.....	68
Tabel 11	Distribusi Asupan Lemak Total Subjek.....	69
Tabel 12	Distribusi Aktivitas Fisik Subjek.....	71
Tabel 13	Distribusi Tekanan Darah Sistolik Subjek.....	73
Tabel 14	Distribusi Tekanan Darah Diastolik Subjek.....	74
Tabel 15	Distribusi Tekanan Darah Sistolik menurut Asupan Lemak Total Subjek.....	75
Tabel 16	Distribusi Tekanan Darah Diastolik menurut Asupan Lemak Total Subjek.....	78
Tabel 17	Distribusi Tekanan Darah Sistolik menurut Aktivitas Fisik Subjek.....	81
Tabel 18	Distribusi Tekanan Darah Diastolik menurut Aktivitas Fisik Subjek.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	48
Gambar 2	Kerangka Konsep	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pernyataan Kesediaan menjadi Responden
Lampiran 2	Data Identitas Responden
Lampiran 3	Form Food Recall Konsumsi Makanan 24 Jam
Lampiran 4	Form Aktivitas Fisik
Lampiran 5	Tabel Physical Activity Rate (PAR) berbagai Aktivitas Fisik
Lampiran 6	Master Tabel
Lampiran 7	Hasil Uji Statistik
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	Surat-Surat